Ho'oponopono - Amor Próprio Consciente

Eu me perdoo por cada passo que dei e cada queda que levei até o presente momento.

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho me curar, me cuidar e me amparar a cada passo... com todo amor e carinho.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me perdoo por cada momento em que tive ansiedade com relação ao tempo do meu crescimento pessoal.

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho entender que a minha força se refaz no meu tempo e nele meu coração celebra.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me perdoo por todas as vezes em que me critiquei de forma improdutiva, que me culpei de forma doentia, que drenei a minha sagrada energia.

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho jamais me criticar ou culpar de forma improdutiva novamente. Eu escolho conscientemente jamais drenar outra vez a minha sagrada energia. De agora em diante, e para sempre, eu escolho fazer autocríticas construtivas, e assumir 100% de responsabilidade por tudo o que experimento na minha vida.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me perdoo por todas as vezes que deixei de me respeitar, por todas as vezes que impedi a leveza e a alegria de fazerem parte da minha vida.

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho respeitar o meu tempo de florescer a cada dor. De agora em diante, e para sempre, eu escolho conscientemente me permitir a leveza e a alegria.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me perdoo por todas as vezes em que cuidei do outro sem olhar para a minha própria vida e regar o meu próprio jardim, por todas as vezes em que a doação me deixou um buraco e me fez sentir dor e autoabandono.

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho olhar amorosamente para a minha vida e regar o meu precioso jardim antes de doar, porque somente assim, posso doar por inteiro, sem sentir dor e sem me abandonar.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me perdoo por todas as vezes em que me abandonei esperando que alguém viesse me salvar. Eu me perdoo completamente por isso.

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho jamais (!) me abandonar outra vez. Eu escolho conscientemente ME encontrar em cada passo primeiro, antes de me doar.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me perdoo por todas as vezes em que deixei de respeitar os meus próprios limites, por todas as vezes em que disse 'sim', quando a minha real vontade era dizer 'não'.

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho respeitar os meus próprios limites e somente dizer 'sim' quando esta for a vontade mais profunda do meu ser. E escolho conscientemente dizer 'não' quando o pedido do outro infringir o que a minha alma realmente deseja e acha justo e saudável.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me perdoo pelos erros e falhas que cometi no meu processo de crescimento e evolução. Eu me perdoo por todas as vezes em que ao errar e falhar, eu me censurei, me culpei e me puni de forma improdutiva.

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho me olhar com todo o amor e compaixão. Escolho fazer sempre uma autoanálise para entender que estou dando o meu melhor, de acordo com a consciência que tenho em cada momento. Escolho conscientemente assumir 100% de responsabilidade por todos os meus atos e todos os resultados na minha vida. Eu escolho apreciar a auto gratidão e o auto amor com 100% de responsabilidade. E escolho agir da mesma maneira com cada semelhante meu.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me perdoo por todas as vezes em que tentei corresponder a uma imagem que alguém pintou de mim. Declaro ao Universo que esse tempo acabou!

Eu sinto muito. Por favor, me perdoe. Eu te amo. Agradeço a oportunidade de libertar essas memórias e a mim.

De agora em diante, e para sempre, eu escolho celebrar com alegria a grandeza de ser quem Eu Sou, sem qualquer tentativa de minha parte de buscar me enquadrar em alguma imagem que pintaram de mim. Eu abro mão totalmente da necessidade de aprovação de quem quer que seja. Na minha essência, Eu Sou um ser divino, como todos os demais filhos de Deus. E eu escolho me amar e me respeitar total e integralmente.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

De agora em diante, e para sempre, para sempre, para sempre... eu escolho me curar, me cuidar e me amparar a cada passo... com todo amor e carinho.

A minha força se refaz no meu tempo e nele meu coração celebra.

Eu permito ao Amor Divino me preencher. Eu me amo. Agradeço a Divina liberdade e a cura.

Eu me amo. Eu me amo. Eu me amo.

Agradeço. Agradeço. Agradeço. Agradeço.

Assim é! Está feito!